Pour aller plus loin, sitographie :

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=legumineuses_mode_d_emploi_nu (mode d'emploi des légumineuses)

http://www.legumineuses.com/vertus-nutritionnelles-des-legumineuses.htm

http://www.mescoursespourlaplanete.com/Produits/Laegumineuses_93.html
(fiche pratique pour bien connaître les légumineuses)

http://convertisseur.terredeliensnormandie.org/ (un site très interessant qui met en avant l'espace agricole nécessaire pour une relocalisation de nos consommations alimentaires)

http://www.legume-sec.com/ (les légumes secs en France, informations, recettes...)

http://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines (onglet Protéines d'origine végétale)

www.goutonsunmondemeilleur.fr (site intéressant et riche avec notamment un outil qui permet de calculer son empreinte écologique alimentaire)

Bibliographie :

Fabuleuses légumineuses avec 140 recettes traditionnelles, de Claude Aubert, éditions Terre vivante

Je cultive pois, fèves, haricots... Des protèines dans mon potager, de Blaise Leclerc, éditions Terre vivante

Le manuel de cuisine alternative, de Gilles Daveau, éditions Actes Sud

Certains de ces documents sont présents dans notre **Centre de Ressources**. Ils peuvent être empruntés par nos adhérents. N'hésitez pas à venir y jeter un coup d'oeil ! → recherches en ligne sur **http://www.residemip.org/cascade**

Bleue comme une orange

Local du 36 - 36 rue Bernard Mulé - 31400 Toulouse

05 61 34 25 21 / 06 62 73 64 51

www.bleuecommeuneorange.org

bleue.commeuneorange@free.fr

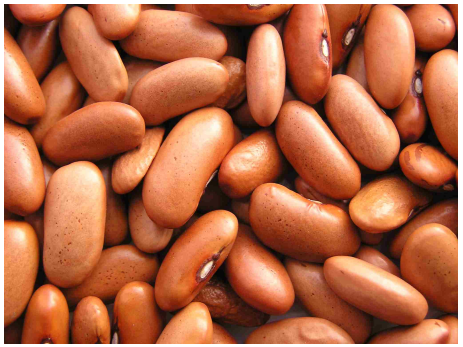
bleue comme une orange

Education à l'environnement et à la citoyenneté & Développement social local

« Vivre simplement, pour que simplement les autres puissent vivre! » Gandhi

Livret des alternatives pour réduire son empreinte

Cuisinons les légumineuses



Parmi les pistes pour réduire son empreinte écologique, nous vous proposons la cuisine des légumineuses : une alternative pour une alimentation diversifiée, écologique, économique, solidaire...

Qui sont les légumineuses ?

Les légumineuses, appelées aussi « légumes secs », sont en réalité des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles se présentent sous différentes formes et couleurs.

Elles sont classées sous trois catégories :

- **Fèves et haricots secs :** haricots (rouge, blanc, noir, pinto, azuki, romains, d'Espagne, de Lima, mungo...), soja, gourganes, etc.
- **Pois secs :** entiers, cassés, chiches, etc.
- **Lentilles :** vertes, rouges, brunes, noires, etc.

Légumineuses : mode d'emploi

Avant de faire le trempage ou la cuisson, il est important de **rincer abondamment les légumineuses à l'eau froide** (qu'elles soient sèches ou en conserve).

Le trempage, de préférence à l'eau tiède, permet une **cuisson plus rapide** et **amèliore la digestibilité**.

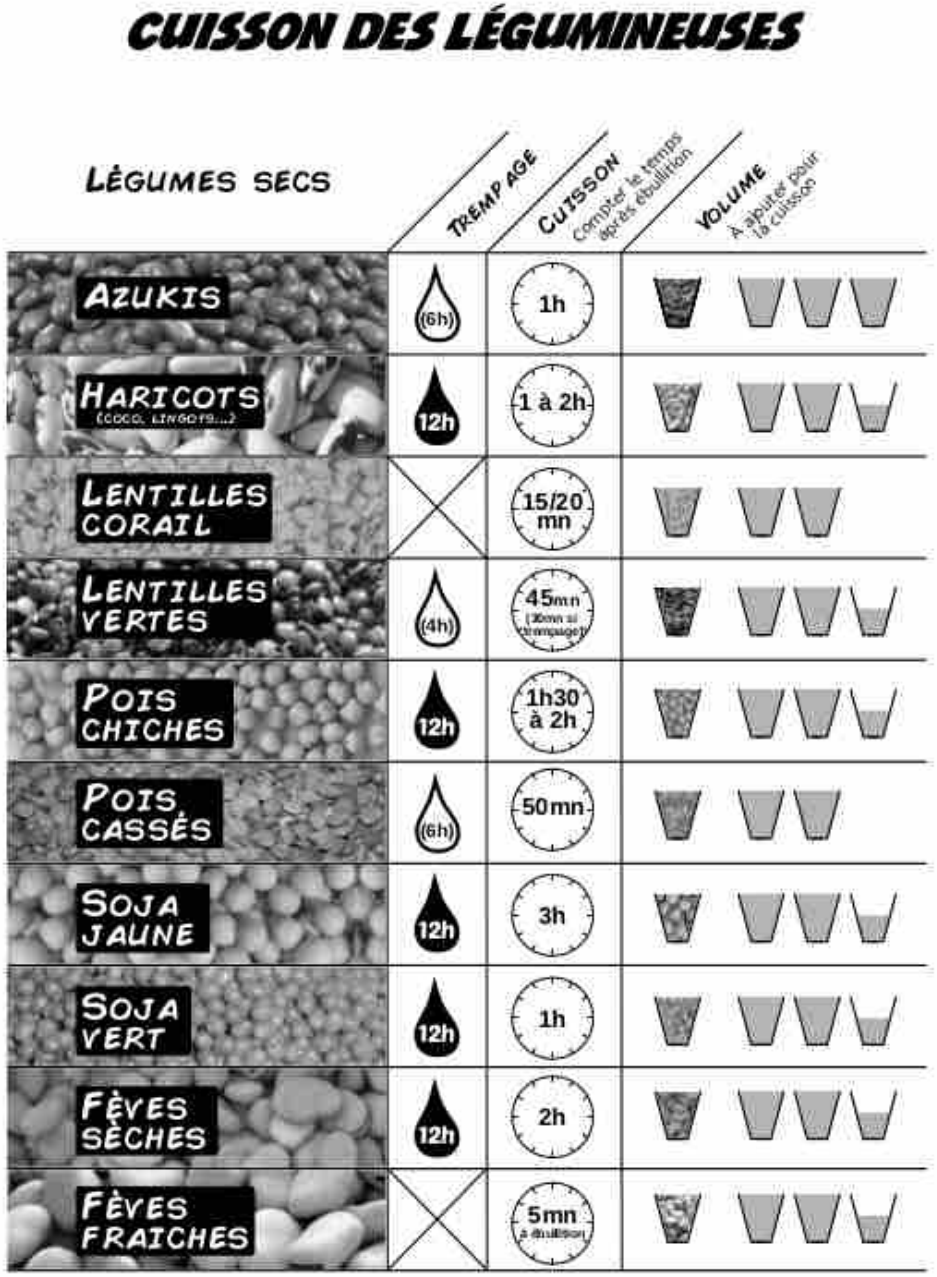
Il faut toujours **jeter l'eau de trempage** et **bien rincer les légumineuses à l'eau froide**. Le rinçage élimine les glucides et les sucres complexes responsables des flatulences et favorise la digestion.

Les légumineuses en conserve doivent être essorées et rincées abondamment avant l'emploi.

Les ingrédients acides comme la tomate ou le vinaigre doivent être ajoutés en fin de cuisson, une fois les légumineuses attendries.
Les assaisonnements/aromates tels que les oignons, l'ail et les herbes séchées peuvent être intégrés au début de la cuisson.

Ne pas utiliser de bicarbonate de soude ou **autre levure chimique dans l'eau de cuisson** des légumineuses. Le bicarbonate de soude accélérera l'absorption de l'eau lors de la cuisson, mais **détruira la thiamine** (vitamine B1). L'ajout de ce type d'ingrédient risque aussi de changer la texture des légumineuses en les rendant molles.

Mettre les légumineuses à cuire dans **l'eau froide** ou **tiède non salée**.
Les porter très lentement à ébullition, faire cuire à petit feu (important surtout pour les haricots et les pois chiches).
Saler en fin de cuisson.



LES TEMPS DE CUISSON NE SONT QUE DES MOYENNES. ILS VARIENT EN FONCTION DE LA VARIÉTÉ ET LA DURETÉ DE L'EAU DE CUISSON... PLUS UNE LÉGUMINEUSE EST STOCKÉE LONGTEMPS, PLUS ELLE EST LONGUE À CUIRE.

Chili « sin » carne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes
Ingrédients :
1 grosse boîte d'haricots rouges bien rincés et égouttés
4 tomates, 2 oignons
1 poivron rouge
4 cs d'huile d'olive
piment, sel, poivre

Découper les oignons et poivrons en tout petits cubes. Les faire revenir à l'huile d'olive dans une grande poêle ou un wok pendant une dizaine de minutes.
Ajouter les tomates coupées en petits dés, saler, poivrer, ajouter une touche de piment et les hariocts puis laisser mitonner 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Servir ce chili avec une céréale comme du riz.

Le safsouf : l'ancêtre du taboulet

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Ingrédients :
100 grammes de pois chiche
200 grammes de boulgour
1 cs de menthe séchée
4 cs d'huile d'olive
1 petit verre de jus de citron

Faire tremper les pois chiches et les cuire.
Laver le boulgour, et le tremper dans l'eau tiède une demi heure.
Le presser pour éliminer le trop plein d'eau.
Mélanger tous les ingrédients, et laisser reposer une demi-heure à température ambiante.

Galette de flocons de céréales

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :
250 g de petits flocons d'avoine (ou 200 g de flocons d'avoine et 50 g de flocon de pois chiches)
25 cl de lait de soja (ou vache ou autre lait végétal)
200 g d'oignons
50 g de lentilles corail
80 g de concentré de tomates
huile d'olive, tamari,
sel, poivre, origan,
40 g d'olives noires dénoyautées

Émincer finement les oignons et les faire suer, à couvert, jusqu'à transparence avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de sel, puis ajouter le concentré de tomate et l'origan. Cuire les lentilles corail et bien les égoutter.
Dans un saladier mettre les flocons, le lait, les oignons, et assaisonner avec 2 cuillères à soupe de tamari, les olives hachées, du poivre et une belle pincée de sel.
Laisser tremper 5 minutes puis malaxer et rectifier l'assaisonnement. Dans une poêle chauffée à feu moyen et avec de l'huile d'olive, faire des petits tas de cette pâte. Dorer 4 minutes de chaque côté en aplatissant assez finement au moment où l'on retourne la galette.

D'autres galettes de flocons sont possibles. Osez la créativité, les variantes s'inventeront d'elles-mêmes !
Certains flocons comme l'orge ou le riz lient moins que l'avoine et le blé. Il faudra alors ajouter 1 ou 2 œufs après trempage des flocons pour que vos galettes se tiennent.
Ce mode opératoire ne convient pas aux flocons peu consistants (quinoa, sarrasin, millet).

Si on doit rajouter de l'eau en cours de cuisson, mettre de l'eau bouillante.

L'eau de cuisson, peut être utilisée pour une soupe, au lieu d'être jetée.

Différentes méthodes / possibilités pour le trempage

Il faut compter 3 tasses d'eau pour 1 tasse de légumineuses.
Trempage dans l'eau froide toute la nuit au réfrigérateur.

Gonflage rapide :
Dans une marmite, porter doucement à ébullition et laisser bouillir 2 minutes. Retirer du feu, mettre les légumineuses, couvrir et laisser reposer 1 heure. Ne pas utiliser l'eau de trempage pour votre recette.
Cette méthode permet aux légumineuses d'absorber autant d'eau en 1 heure qu'en 15 heures en eau froide.

Au micro-ondes :
Dans un récipient adapté au micro-ondes, mettre les légumineuses, couvrir et cuire à température élevée durant 10 à 15 minutes. Laisser reposer 1 heure.

Conservation

Les légumineuses cuites se conservent au **réfrigérateur de 1 à 3 jours** et **jusqu'à 3 mois au congélateur** (laisser refroidir complétement les légumineuses avant de les congeler).

Conseil pour combattre les flatulences

Quelques trucs pour limiter sensiblement les désordres digestifs :

- Allez-y doucement, commencer par de petites quantités pour que l'intestin s'adapte au surplus de fibres alimentaires.
- Changez l'eau de trempage de 1 à 2 fois pour les longs trempages.
- Bien les cuire jusqu'à ce que les légumineuses s'écrasent facilement à la fourchette ; la fécule mal cuite est indigeste.
- Rincez abondamment les légumineuses cuites, en conserve et après le trempage.
- N'utilisez jamais l'eau de trempage pour la cuisson.
- Bien les mastiquer et éviter d'avaler trop d'air en mangeant.
- Eviter le sucre au cours du même repas, car le sucre augmente la fermentation dans l'intestin.
- Buvez beaucoup de liquides durant la journée.

Comment savoir si les légumineuses sont bien cuites ? Elles s'écrasent facilement sous la fourchette.

L'union fait la force !

En associant simplement les légumineuses aux céréales, on dispose de tous les acides aminés indispensables.

Combinez les légumineuses avec des céréales : 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses.

Cette association, riche en protéines, entre des légumes secs et certaines céréales remplace idéalement un plat de viande.

De nombreux plats traditionnels à travers le monde pratiquent cette association : haricots rouges et maïs, soja et riz, pois chiche et semoule de couscous.

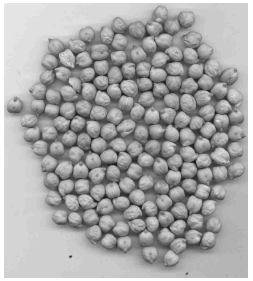
De nombreuses combinaisons sont possibles, à petits prix !

Des idées pour intégrer les légumineuses à vos menus

Avec des pois chiches :
Remplacez 1 tasse de viande hachée par 1 tasse de pois chiches dans votre sauce à **spaghetti** maison. Vous consommez ainsi des protéines et des fibres, sans augmenter le gras.

Ajoutez des pois chiches à une **salade verte** ou une **salade de pâtes**.

Faites un **hommos** (ou houmous/hummus) pour l'apéritif !
Mixer les pois chiches cuit en une purée pas trop liquide. Écraser 2 à 4 gousses d'ail (selon les goûts). Mélanger 6 cuillères à soupes rases de tahin avec le jus d'un citron puis incorporer sel et poivre (suivant les goûts). Ajouter le tout à la purée de pois chiches et bien mélanger. Ajouter un peu d'eau en fonction de la consistance désirée. Servir froid avec du pain ou des biscottes en tartine.



Grillez-les !
Cuire les pois chiches puis les égoutter. Enrober d'un peu d'huile d'olive et de votre assaisonnement préféré (exemple : 1 cuillère à café de tabasco ou 2 à 3 cuillères à café de cumin...). Mettre au four pour 1 heure environ en remuant de temps en temps. Les pois chiches en sortiront croustillants.

Avec des haricots noirs :
Ajouter 1 tasse de haricots noirs à 3 tasses de **riz** cuit et vous aurez une protèine complète.

Idées recette

Boulettes de lentilles
Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :
200 g de lentilles corail
60 g de semoule
1 oignon
4 cs (cuillères à soupe) d'huile
1 cs de concentré de tomate
sel, poivre

Laver les lentilles corail, les déposer dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 15 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
Verser la semoule dans un bol, recouvrir avec le même volume d'eau bouillante salée et laisser gonfler enviorn 5 min. Égrener à la fourchette.
Peler et émincer l'oignon puis le faire revenir dans un filet d'huile. Mixer grossièrement avec les lentilles égouttées, la semoule, le concentré de tomate et le cumin, saler, poivrer, et mélanger encore.
Façonner des boulettes. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y faire dorer les boulettes quelques minutes.

Velouté de pois cassés
Pour 4 personnes en plat principal ou 6 en entrée
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 1 heure

Ingrédients :
500 g de pois cassés
2 litres d'eau
4 cs d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
sel, poivre

Porter l'eau salée à ébullition. Verser les pois cassés en pluie et ajouter les feuilles de laurier et mélanger. Au bout de quelques minutes, il se formera une écume qu'il est bon de retirer pour éviter que la casserole ne déborde.
Laisser cuire 1h à petit feu en mélangeant de temps en temps , puis retirer les feuilles de laurier, ajouter sel, poivre et l'huile. Mixer jusqu'à avoir une consistance lisse et veloutée.
Servir bien chaud, car le velouté de pois cassés épaissit et devient un peu farineux en refroidissant.

Dosas au lait de coco
Merveille de la cuisine indienne ressemble aux crêpes
Préparation : 10 minutes
Trempage : 2 x 12 heures
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :
300 grammes de riz
100 g de lentilles corail
1 oignon
200 g de lait de coco
poivre (en grains)
cumin
curcuma
piment vert

La veille au matin, mettre à tremper séparément les lentilles corail et le riz pour une douzaine d'heures.
Le soir, mixer toujours séparément et très finement, les letnilles et le riz avec un peu d'eau de trempage (le tout doit avoir une consistance de pâte à crêpe un peu épaisse), puis mélanger les 2 pâtes dans un saladier non métallique et saler.
Laisser fermenter toute la nuit dans un lieu chaud (20 à 25°). La pâte doit augmenter de volume et devenir légèrement mousseuse.
Faire chauffer une poêle bien huilée, puis déposer une louche de pâte et faire cuire. Quand même le centre de la crêpe est bien cuit et que les bords sont bien dorés et se détachent naturellement de la poêle (surtout pas avant !), la retourner et faire cuire à nouveau quelques minutes la seconde face.